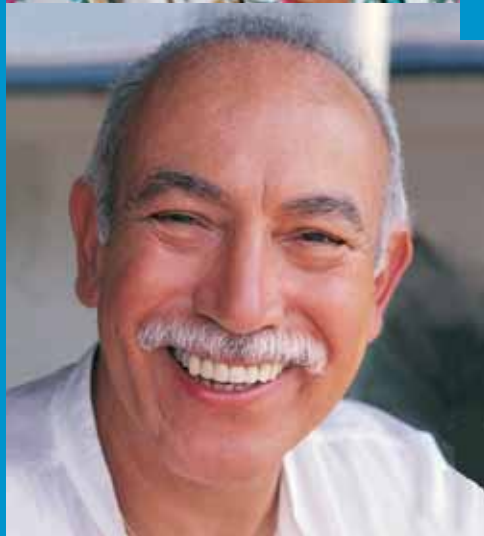




TERCEIRA IDADE SAUDÁVEL



MEDICAMENTOS E BEBIDAS ALCOÓLICAS

Massachusetts Department of Public Health
Bureau of Substance Abuse Services
Bureau of Family and Community Health



Família, trabalho, passatempos, viagens...todas estas actividades podem mantê-lo ocupado!

Não deixe que os problemas com medicamentos ou o álcool o desanimem. Siga apenas alguns passos simples para tirar o maior partido da sua vida!

Passo I: Conheça bem os seus medicamentos

Os medicamentos devem ajudá-lo a sentir-se melhor e a ter uma vida mais saudável. É importante utilizar os seus medicamentos correctamente e com segurança. Tomar os seus medicamentos correctamente ajudá-lo-á da seguinte forma:

- Evitará “misturas” prejudiciais (quando os medicamentos reagem uns com os outros e causam efeitos secundários).
- Evitará misturas perigosas com o álcool.

Sabia que os medicamentos de venda livre e os suplementos alimentares também podem causar reações? Incluindo todos os produtos que pode comprar sem receita médica, como:

- Aspirina e remédios para a dor
- Medicamentos para constipações ou alergias
- Medicamentos para a azia
- Laxantes
- Vitaminas e sais minerais
- Suplementos alimentares e à base de ervas

Seguem-se algumas sugestões para o ajudar a controlar todos os seus medicamentos:

- Faça uma lista de todos os medicamentos que toma, qual a razão porque os toma, a quantidade e o horário de os tomar. A sua farmácia, enfermeira ou médico podem ajudá-lo a fazer esta lista. Certifique-se de incluir todos os medicamentos receitados, de venda livre, e suplementos alimentares e à base de ervas.
- Use uma tabela de dose/horário de tomar os medicamentos. Encomende uma cópia gratuita da brochura (apenas em inglês), “*Prescription Medicines and You: A Consumer Guide*” (Você e os seus medicamentos: um guia para o consumidor), pelo número 800-358-9295, a qual inclui uma tabela deste tipo para preencher. O seu médico, enfermeira ou farmácia poderão disponibilizar também tabelas de dose/horário de tomar os medicamentos.
- Leve consigo a sua lista, a sua tabela ou todos os seus medicamentos a **todas** as suas consultas médicas.

Não se esqueça!

- Tome os medicamentos da forma receitada e à hora certa. Se tiver quaisquer dúvidas, contacte o seu médico.
- Não dê os seus medicamentos a outras pessoas.
- Em todas as consultas, peça ao seu médico para examinar todos os medicamentos e suplementos que toma. Confirme a dose e pergunte se tem de continuar a tomá-los.
- O seu médico, enfermeira e farmácia são uma excelente fonte de informação e podem responder às suas perguntas.



Passo 2: Mantenha-se informado acerca das bebidas alcoólicas

Sabia que:

- Os idosos são mais sensíveis ao álcool do que os restantes adultos.
- As bebidas alcoólicas podem reagir com alguns medicamentos prescritos e de venda livre.
- O álcool pode ser especialmente perigoso para as pessoas com tensão arterial elevada, diabetes, doenças do fígado e demência.
- O álcool pode causar ou piorar os problemas de saúde e pode causar quedas, distúrbios do sono e problemas cardíacos.

Você pode ajudar a evitar problemas com o álcool. Mesmo se tiver bebido apenas uma pequena quantidade de álcool numa ocasião especial, é importante saber como o álcool o pode afectar. Fale com o seu médico ou enfermeira para se informar sobre o seguinte:

- Se pode tomar bebidas alcoólicas
- Quanto é que pode beber
- Se o álcool irá reagir com os seus medicamentos (a sua farmácia também o pode ajudar)

Os limites máximos recomendados para adultos a partir dos 65 anos são:

- Uma bebida por dia para os homens
- Menos de uma bebida por dia para as mulheres

Beber para além dos limites recomendados pode ser prejudicial.

Lembre-se, uma bebida é:

- Uma lata de 360 ml (12 oz.) de cerveja
- Uma única medida de 45 ml (1.5 oz.) de bebidas de alto teor alcoólico
- Um copo de 150 ml (5 oz.) de vinho
- Um copo pequeno de 120 ml (4 oz.) de xerez, licor ou aperitivo (martinis, vinho do Porto, etc.)



Fonte: Consensus Panel, Center for Substance Abuse Treatment, US Department of Health and Human Services

Seguem-se mais algumas sugestões para ajudar a evitar reacções com os medicamentos:

- O álcool pode ser especialmente perigoso se tomar comprimidos para dormir, remédios para a dor ou comprimidos para o tratamento da ansiedade (nervos). Fale com o seu médico, enfermeira ou farmácia antes de beber álcool.
- Informe o seu médico ou enfermeira se costuma beber, mesmo que o faça ocasionalmente, para garantir a maior segurança possível.
- Consulte as etiquetas de aviso dos medicamentos. Leia as informações que acompanham cada medicamento ou fale com a sua farmácia.
- Beba sumo ou água gaseificada em vez de bebidas alcoólicas.

As bebidas alcoólicas têm algum benefício para a minha saúde?

Embora alguns relatos indiquem que uma pequena quantidade de álcool pode beneficiar algumas pessoas, o álcool pode ser muito prejudicial para outras. Seguem-se algumas sugestões importantes:

- Fale com o seu médico acerca do álcool.
- Não beba para além dos limites recomendados.
- Se presentemente não bebe álcool, não comece agora.

Passo 3: Mantenha-se atento a possíveis problemas

As sugestões dadas nesta brochura podem ajudá-lo a evitar erros com os seus medicamentos e problemas com o álcool. No entanto, por vezes, certas mudanças de estilo de vida como aposentar-se ou problemas de saúde podem originar problemas relativamente aos quais precisa de ajuda.

Pode manter-se atento para detectar sinais de problemas com um medicamento ou com o álcool, tais como:

- Falhas de memória
- Acidentes
- Problemas com o sono
- Depressão

Se acha que tem um problema, fale com alguém que o possa ajudar. Pode falar com um familiar, médico ou enfermeira ou com o pessoal de assistência do centro de terceira idade. Também pode obter ajuda 24 horas por dia ao telefonar para a Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline (Linha de informação e educação acerca da toxicod dependência de Massachusetts), pelo número 800-327-5050.

Se pensa que uma pessoa sua conhecida está a ter problemas com medicamentos ou álcool:

- Diga a essa pessoa que está preocupado com ela. Explique as suas razões, por exemplo, “Da última vez que nos vimos deu-me a impressão que estavas a ter problemas de equilíbrio.”
- Encoraje essa pessoa a falar com alguém que a possa ajudar.
- Diga a essa pessoa que um tratamento para problemas de medicação ou álcool pode ajudá-la.



Passo 4: Obtenha a assistência que precisa

Obter assistência, e dar assistência a terceiros, pode ser uma boa forma de evitar problemas e manter-se saudável. Seguem-se algumas sugestões:

- Use os recursos indicados no verso desta brochura. Um simples telefonema poderá ajudá-lo a obter a ajuda que precisa.
- Participe em actividades gratuitas ou de baixo custo num centro recreativo ou de terceira idade, na sua igreja ou outra organização.
- Ajude os outros, dedique-se ao voluntariado.
- Arranje um passatempo: jardinagem, culinária, leitura ou ouvir livros em cassette.
- Faça novas amizades. Muitas vezes basta dizer “olá” para iniciar uma amizade.

Recursos

Medicamentos - informação e assistência

■ Massachusetts Prescription Advantage Program

800-AGE INFO (800-243-4636) (número gratuito)

Informação acerca do programa estadual de medicamentos receitados a idosos e outros serviços e programas de assistência a idosos, incluindo centros de terceira idade locais. Apenas em inglês.

■ MassMedLine

866-633-1617 (número gratuito)

Informação acerca de programas de medicamentos gratuitos ou de baixo custo e respostas a perguntas sobre saúde ou medicamentos. Serviços de intérprete disponíveis.

Informação e tratamento da toxicod dependência

■ Massachusetts Substance Abuse Information and Education

Helpline (24 horas por dia, 7 dias por semana) • 800-327-5050

(número gratuito) • TTY (número para deficientes auditivos):

617-536-5872 • www.helpline-online.com

Informação e encaminhamento para serviços e programas de tratamento do alcoolismo e da toxicod dependência, e assuntos relacionados. Serviços de intérprete disponíveis.

Saúde

■ Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

800-952-6637 (número gratuito) • TTY (número para deficientes auditivos): 617-536-5872 • www.maclclearinghouse.com • Brochuras gratuitas. • Multilingue.